

7.026 Bravčové stehno špikované zeleninou 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
zelenina koreňová	1,50	1,20	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
cibuľa	0,60	0,51	0,80	0,68	0,80	0,68	1,00	0,85
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	107		123		144		166	
hmotnosť mäsa v g	37		43		49		56	
hmotnosť šťavy v g	70		80		95		110	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na kusy s hmotnosťou 1 až 1,5 kg, ktoré vyplníme umytou, očistenou a na hrubšie rezance nakrájanou koreňovou zeleninou. Mäso opečieme na časti oleja z každej strany. Na zvyšnom oleji speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme opečené mäso, soľ, mleté čierne korenie, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkká. Mäkké mäso vyberieme, necháme vychladnúť, pokrújame na porcie. Šťavu necháme odpariť, pridáme nasucho opraženú múku, rozriedime vodou, zjemníme maslom a 20 minút povaríme.

Prílohy: rôzne upravené zemiaky, dusená ryža.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	649	156	10,15	11,7	1,8	2,3	0,5	17,4	1,2	0,090	0,2	0,1	3,8	4,1
B	837	201	12,06	15,1	3,1	4,0	0,8	24,7	1,5	0,119	0,3	0,1	5,8	4,8

C	100 9	242	13,8 6	18,4	4,3	5,0	1,0	29,7	1,8	0,14 9	0,3	0,1	7,2	5,5
D	115 0	276	15,6 9	20,7	4,9	6,2	1,2	35,6	2,1	0,17 7	0,4	0,2	8,6	6,2